

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ТРЕНИРОВОК НА УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

Селитреникова Т.А.

Россия, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта
ser.selitrenikoff@yandex.ru

Проблемы совершенствования процессов памяти и внимания для будущего специалиста являются в настоящее время одной из центральных проблем. Как правило, у студентов хорошо развита кратковременная память, тогда как долговременная память и внимание сформированы далеко не у всех студентов. Тем не менее, проблемы их развития являются одними из наиболее актуальных в профессиональном становлении будущего специалиста, в том числе и в области физической культуры и спорта.

Целью нашего исследования стало изучение зависимости уровня сформированности памяти и внимания студентов, регулярно тренирующихся и не занимающихся спортом.

Память определяют как сложное явление, состоящее из трех процессов - запечатления информации, ее хранения на протяжении длительного времени и воспроизведения [1]. Любой из перечисленных процессов может нарушаться изолированно от других. Внимание рассматривают как процесс и состояние настройки субъекта на селективное восприятие какой-либо приоритетной информации. Внимание бывает пассивное (непроизвольное), в основе которого лежит ориентировочный рефлекс, и произвольное, связанное с активной настройкой субъекта на восприятие определенной информации при отфильтровывании остальных сигналов [2].

Специалисты отмечают, что внимание имеет свои специфические характеристики: объем, устойчивость, селективность, переключаемость. Селективность характеризует избирательность внимания к каким-либо параметрам воздействующих на испытуемого стимулов. Объем измеряется количеством одновременно осознаваемой человеком информации и коррелирует с возможностями его кратковременной памяти. Устойчивость определяется возможностью испытуемого максимально длительно удерживать внимание на каком-либо объекте (сфере деятельности и др.). Переключаемость внимания связана с лабильностью психических процессов и заключается в более или менее легком переходе от одного вида умственной деятельности к другому [3].

Память является одним из свойств субъекта хранить информацию о каких-либо прошедших событиях в различных их проявлениях. Она обусловлена наличием у человека структур, которые способны перестраиваться под действием тех или иных факторов, а также на протяжении длительного времени сохранять свое новое состояние при отсутствии действия фактора, вызвавшего данную перестройку. Память дает человеку возможность сохранять информацию о прошедших событиях, а также хранить знания, необходимые ему, чтобы получать определенное развитие и прогресс в дальнейшем.

Исследователи выделяют следующие модели внимания. Наиболее часто встречающиеся – это модель фильтра и так называемого ориентировочного рефлекса. Первая заключается в том, что нервная система человека работает по принципу коммуникативного канала, настроенного на получение и анализ определенной сенсорной информации. Она функционирует как селективный фильтр, который пропускает лишь определенную информацию и блокирует входы для сигналов, несущих иные сведения. Данная информация, однако, задерживается на некоторое время в «блоке кратковременного хранения» и в случае переключения внимания может быть пропущена через коммуникационный канал. Вторая модель представляет собой так называемый «ориентировочный рефлекс». В ней отражены все свойства ориентировочного рефлекса человека: и его возникновение на новизну, и угасание при повторях раздражений, и восстановление при обновлении сигнала [4].

В исследовании мы применяли тест Джекобса для оценки памяти и методику А. Реем для определения степени концентрации и устойчивости зрительного внимания. Исследование проводилось с юношами 17-21 года в г. Санкт-Петербурге. Испытуемые были поделены на две группы по 30 человек, в одной из которых были регулярно тренирующиеся спортсмены, а в другой не занимающиеся спортом студенты.

Результаты определения объема кратковременной памяти у спортсменов и у лиц, не занимающихся спортом, показали следующее. И в первой и во второй группах испытуемых воспроизведение числовых позиций с первого по четвертый ряд не вызвало затруднений. Однако,

уже в пятом ряду чисел 13% студентов, не занимающихся спортом, сделали ошибки. Спортсмены же начали ошибаться только с седьмого ряда (18%). В том же седьмом ряду ошибки сделали 45% не занимающихся спортом юношей. Этот факт подтверждает гипотезу исследования о том, что занятия спортом, во-первых, способствуют улучшению кровоснабжения головного мозга и доставку кислорода к его тканям, что положительно влияет на объем запоминаемой информации. Во-вторых, спортсмены-единоборцы во время спаррингов постоянно концентрируют внимание и запоминают определенные двигательные действия, что также благотворно влияет на исследуемые психические процессы [5].

Проверив степень концентрации и устойчивости зрительного внимания у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом, выявили следующее. Количество правильных ответов на вопросы теста у спортсменов в среднем составляет 81%, в то время как у юношей, не испытывающих регулярное воздействие физических нагрузок – около 68% (рисунок 1).

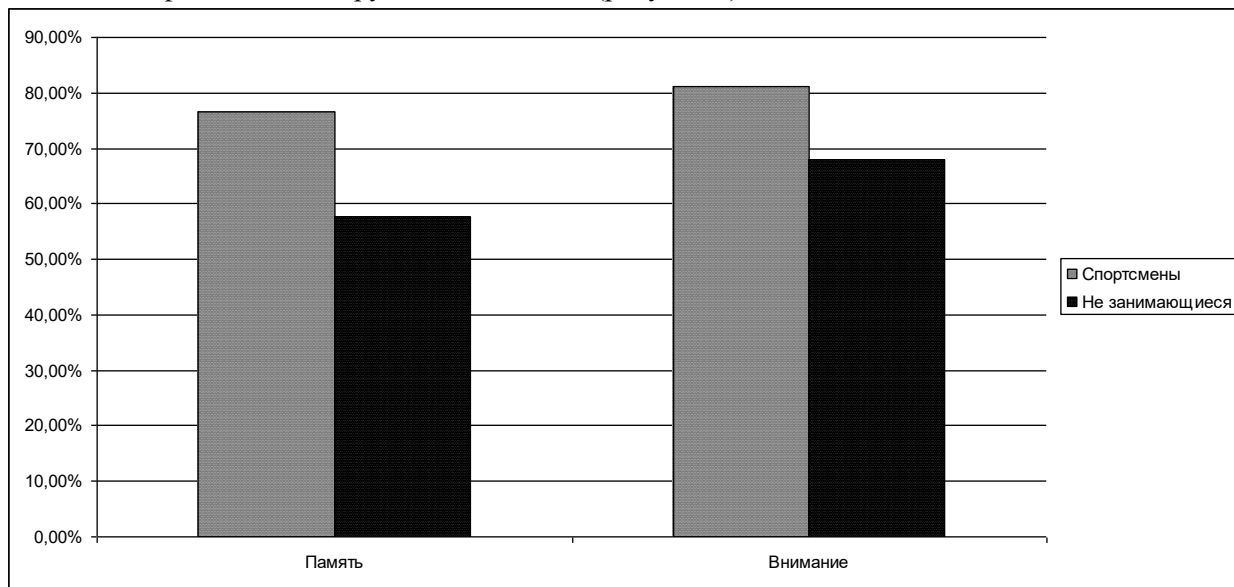


Рисунок 1 – Результаты исследования памяти и внимания у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом

Занятия спортом положительно способствуют концентрации и устойчивости зрительного внимания, поскольку спортсмены в целом успешнее справились с этим заданием.

Из всего вышеизложенного можно сделать заключение, что занятия спортом оказывают положительное влияние на психофизиологические возможности человека, повышая как уровень кратковременной памяти, так и степень концентрации и устойчивости зрительного внимания, что в будущем, несомненно, пригодится в работе специалисту любой сферы умственного труда.

Литература

1. Лапицкий В.П. Сравнительная физиология нервной системы. СПб., 2004.
2. Гейссельхарт Р., Хофманн-Буркарт К. Память. Тренировка памяти и техники концентрации внимания. М., 2007.
3. Лагутина Т.В. Как улучшить память и развить внимание. М., 2010.
4. Клацки Р. Память человека. Структуры и процессы. М., 2008.
5. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М., 2012.